

The background of the cover is a watercolor wash in shades of blue, with a darker, more saturated blue in the center. Below the blue wash, there are several thin, black, ink-like strokes that resemble roots or branches extending across the width of the page. The overall effect is artistic and textured.

„hör mich“

EIN BUCH DER KATHOLISCHEN TELEFONSELSORGE KÖLN

„hör mich“

Ein Buch der
Katholischen Telefonseelsorge
Köln

„hör mich“

Ein Buch der
Katholischen Telefonseelsorge
Köln

Herausgeber:
Kath. Telefonseelsorge Köln
Domkloster 3
50667 Köln
www.telefonseelsorge-koeln.de
info@telefonseelsorge-koeln.de

Verantwortlich:
Annelie Bracke

Redaktion:
Annette Aigner
Claudia Bambach
Annette Bellinghausen
Annelie Bracke
Andrea Visse

Idee und Gestaltung:
Hüsch & Hüsch, Aachen

Illustrationen:
Heinrich Hüsch

Druck: Druckerei & Verlag Steinmeier, Nördlingen



Aus der Tiefe ruf ich, Herr, zu dir.
Herr, höre meine Stimme!
Wende dein Ohr mir zu,
achte auf mein lautes Flehen.

Psalm 130

6 Stimmen zum Hören	
Traumhaftes.	8
Absurdes.	9
Bildhaftes.	10
Wertvolles.	11
Kunstvolles.	12
Himmliches.	13
14 Hörorgan	
Was zu uns ge-hört.	16
Wer zu uns ge-hört.	17
25 Jahre Zuhören.	18
Zu wem wir ge-hören.	19
Blindes Hören.	20
Suche.	21
22 Hörenswertes	
Gesprächs-Notizen.	24
Was wir hören	26
Wen wir hören	27
Geschehnis in Fortsetzungen.	28
Berührung spätabends.	30
Nächtliches Hören.	32
34 HörerInnen	
Wie ich hören gelernt habe.	36
Dieses Praktikum ist anders.	41
42 Hörsinn	
Schon gehört, ...	44
Geld und Grille.	45
Telefonieren mit dem Cello.	46
Ungeborenes Hören.	48
50 Hörweite	
Was will er /sie mich hören lassen?	52
De profundis.	53
Von Träumen und Kämpfen.	54
Höre, neige deines Herzens Ohr.	59
Warum?	60
Zum Abschied.	61

Stimmen zum Hören

Wir laden Sie ein zu einem Experiment. Statt einer Festschrift zu unserem 25-jährigen Jubiläum haben wir etwas zusammengetragen zu dem, was den Kern unserer Arbeit ausmacht: zum Hören.

„Hör mich“ – das sagen die, die uns anrufen, in vielen Facetten. Wie wir hören, was wir hören, können Sie hier lesen.

Es ist ein Experiment, weil es ein Versuch ist, die lebendigen Begegnungen mit höchst unterschiedlichen Menschen, die bei Tag und Nacht in unserem Telefonzimmer geschehen, so zu erzählen, dass Sie eine Ahnung bekommen von dem, was dieses Hören so wertvoll macht.

Wir haben auch andere gefragt: Was bedeutet für Sie das „Hören“? Es ist ein vielstimmiges Hörbuch entstanden – als unser Beitrag zu einer neuen Kultur des Hörens.

Lesen Sie, hören Sie – Leises und Lautes, sich selbst, andere Menschen, und manchmal den, der in uns hört und spricht...

Annelie Bracke

Leiterin der Kath. Telefonseelsorge Köln

TRAUMHAFTES.

„Der Herr erschien dem Salomon nachts im Traum und forderte ihn auf:
Sprich eine Bitte aus, die ich dir gewähren soll.

Salomon antwortete:
Verleih deinem Knecht ein hörendes Herz, damit er dein Volk zu regieren und das Gute vom Bösen zu unterscheiden versteht.“ (1 Kön 3).

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telefonseelsorge:
Ich wünsche Ihnen allen ein solches „hörendes Herz“.

Es ist selbst schon Hilfe und Voraussetzung alles weiteren Tuns.

Und: Ich danke Ihnen allen ganz herzlich.

Dr. Johannes Westhoff
Stadtdechant



ABSURDES.

Kennen Sie Menschen, die Ihnen drei Minuten lang zuhören können, wenn sie Ihnen etwas mitteilen wollen? Sind Sie selbst solch ein zuhörender Mensch für andere? Wirkliches Zuhören bedeutet feinfühlig sein für die leisen Töne zwischen den Worten und für alles, was ohne Worte ausgesprochen wird. Wer so hört, der hört mit dem Herzen.

Zu hören ist aber auch die Kunst, in sich selbst hinein-zuhören, offen sein, für das, was uns in unserem Inneren bewegt. Ohne solches Auf-sich-selber-Achtgeben werden wir uns selbst nie verstehen, und ohne uns zu verstehen, werden wir uns nie weiterentwickeln können.

Solches Hören mit offenem Herzen macht uns auch feinfühlig für das oft leise Wort Gottes. Es ist eine Voraussetzung des Glaubens, denn der Glaube kommt vom Hören (Röm 10,17). Im Hören sind wir Menschen Ebenbild Gottes, der uns zuhört: „Ich habe das Seufzen meines Volkes gehört“ (Apg 7,34).

Das lateinische Wort „surdus“ bedeutet taub. Wie viel Absurditäten gründen in unserer Unfähigkeit, auf Gott, aufeinander und auf uns selbst zu hören! Tiefen Frieden aber schenkt das Hören. Von daher wird die Bitte des weisen Königs Salomon an Gott verständlich: „Verleih deinem Knecht ein hörendes Herz!“ (1 Kön 3,9). Das wäre auch für uns eine wichtige Bitte.

Prälat Dr. Heiner Koch
Leiter der Hauptabteilung Seelsorge Köln

BILDHAFTES.



Telefonseelsorge ist:
wie ein Silberstreif am Himmel
die Ohren des Herzens weit auftun
dem anderen für eine Weile Weggeleit anbieten
hören ... hören ... hören
eine Brücke schlagen

Pfr. Burkhard Boxler

Leiter der Kath. Telefonseelsorge Köln von 1979 – 1999

WERTVOLLES.

Zum 25-jährigen Jubiläum der Katholischen Telefonseelsorge in Köln gratuliere ich als Oberbürgermeister der Stadt Köln auf das Herzlichste.

Vielen Kölnerinnen und Kölnern ist die Katholische Telefonseelsorge ein inständiger Begriff. Die Menschen, die sich hier ehrenamtlich in ihrer Freizeit engagieren, haben immer ein „offenes Ohr“ für ihre Mitmenschen.

Ich meine, dass unsere Zeit, die das eigene „Ich“, die Sorge um den eigenen Wohlstand und die persönliche Selbsterfüllung so wichtig nimmt, Menschen wie die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Katholischen Telefonseelsorge braucht, die nicht nur das eigene Wohl, sondern auch das des Nächsten und der Allgemeinheit vor Augen haben.

Und so trägt die Katholische Telefonseelsorge Köln durch ihre engagierte Arbeit in besonderem Maße zu einem positiven Klima in der Domstadt bei und setzt ein Zeichen der Menschlichkeit. Dieses vorbildliche Engagement ist für unsere Gesellschaft von größter Bedeutung und von unschätzbarem Wert.

Hierfür meinen herzlichsten Dank und weiterhin viel Erfolg bei dieser wichtigen Arbeit!

Fritz Schramma

Oberbürgermeister der Stadt Köln

KUNSTVOLLES.

Man spricht zu Recht von der Kunst des Zuhörens.

In einer Zeit, in der der Konkurrenzdruck allgemein zunimmt, gibt es immer weniger Menschen, die gewillt sind, diese Kunst auch zu praktizieren. Mehr und mehr Menschen wollen dagegen lieber selbst das Wort ergreifen. Diese Entwicklung stimmt nicht nur mich nachdenklich. Zugleich freut mich, dass gerade die Telefonseelsorge eine Einrichtung ist, wo noch aktiv zugehört wird.

In einer Zeit des zunehmenden Dazwischen-Quatschens wird dies immer wichtiger. Dafür gebührt der Telefonseelsorge mein aufrichtiger Dank.

Konstantin Neven DuMont

Verlag M. DuMont Schauberg, Köln



HIMMLISCHES.

„In der Zeit der Plauderei, in der Zeit der Beliebigkeit von Begegnungen ist es wichtig, dass es das Ohr gibt, das zuhört.“

Die Telefonseelsorge ist ... wirklich nicht nur die Stimme der Engel, sondern auch das Ohr der Engel.“

*aus der Rede von Bundespräsident Johannes Rau
anlässlich des „Tages der Ehrenamtlichen in der Telefonseelsorge“
am 24.11.2001 in Mainz*

Hör- organ

WAS ZU UNS GEHÖRT

„Wichtige Fähigkeiten, die unsere MitarbeiterInnen mitbringen müssen, sind eine gute Wahrnehmungsfähigkeit, Offenheit und Flexibilität im Umgang mit anderen Lebensweisen, Bereitschaft zur ernsthaften Auseinandersetzung, Konfliktfähigkeit und psychische und physische Stabilität.“

WAS ZU UNS GE-HÖRT.

- Die Telefonseelsorge versteht sich als ein seelsorgliches Angebot, um Menschen in Not und Krisen beizustehen.
- Unser Gesprächs- und Beratungsangebot gilt bei Tag und bei Nacht, ist verschwiegen, anonym, datengeschützt und kostenfrei.
- Unser Angebot wird überwiegend durch ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter realisiert.
- Unsere Mitarbeiter erfahren eine intensive und sorgfältige Auswahl, Ausbildung und Begleitung.
- Es gibt ein gutes Miteinander von hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen.
- Unsere christlichen Werte und die spirituellen Wurzeln unseres Lebens wollen wir erfahrbar machen, reflektieren und ins Gespräch zu bringen.
- Ständige Qualitätssicherung im Hinblick auf unsere Aufgaben, das Miteinander und unsere Verortung in Kirche und Gesellschaft ist uns wichtig.
- Wir stellen uns einer kontinuierlichen Auseinandersetzung mit gesellschaftlichem Wandel und Lebensbedingungen, besonders dem veränderten Kommunikationsverhalten.
- Es gibt eine Zusammenarbeit mit anderen seelsorglichen und sozialen Einrichtungen.
- Wir sind mit den anderen örtlichen Stellen der Telefonseelsorge regional und bundesweit vernetzt.

WER ZU UNS GE-HÖRT.

Unter den sieben Hauptamtlichen sind neben der Leiterin, die Diplom-Psychologin und Theologin ist, zwei weitere Diplom-Psychologinnen, eine Sozialarbeiterin, eine Sozialpädagogin, eine Theologin und eine Verwaltungskraft. Zu den Aufgabenbereichen der hauptamtlichen Mitarbeiterinnen gehören Auswahl, Ausbildung, Supervision und Fortbildung der ehrenamtlichen Mitarbeiter, Öffentlichkeitsarbeit, Besetzung des Dienstplans, Organisation von Besinnungstagen und gemeinsamen Festen, Kontakte zu sozialen Einrichtungen in Köln und Umgebung, die Verwaltung und vieles mehr. Alle hauptamtlichen Mitarbeiterinnen beraten ebenfalls regelmäßig am Telefon, sind also auch „an der Basis“ tätig.

Unsere vierzig ehrenamtlichen MitarbeiterInnen sind zwischen 28 und 71 Jahre alt. Sie sind nicht erwerbstätig, Studenten oder erwerbstätig in verschiedenen Berufsfeldern.

Wichtige Fähigkeiten, die unsere MitarbeiterInnen mitbringen müssen, sind eine gute Wahrnehmungsfähigkeit, Offenheit und Flexibilität im Umgang mit anderen Lebensweisen, Bereitschaft zur ernsthaften Auseinandersetzung, Konfliktfähigkeit und psychische und physische Stabilität.

Zeitweise wird unsere Arbeit durch Praktikanten unterstützt, die aus den Bereichen Psychologie, Sozialarbeit, Theologie oder Pädagogik kommen.

25 JAHRE ZUHÖREN.

Am 5. Juni 1979 hat der erste Dienst am Telefon stattgefunden. Seit dieser Zeit haben in dieser Stelle 25 hauptamtliche Mitarbeiter (17 Frauen, 8 Männer) und 80 ehrenamtliche Mitarbeiter, davon 60 Frauen und 20 Männer, 25 Jahre, das sind 300 Monate, 1.300 Wochen, 9.132 Tage, 219.168 Stunden oder 131.150.080 Minuten am Telefon gearbeitet.

Die Anruferzahlen sind in dieser Zeit um ein Fünffaches gestiegen. 1979 waren es – vom ersten Dienst Anfang Juni bis zum Ende des Jahres – 3866 Anrufe.

2003 erreichten uns 23.847 Anrufe.

Etwa 2/3 aller Anrufenden sind Frauen.

Die meisten Anrufer sind zwischen 30 und 50 Jahre alt.

Die wichtigsten und häufigsten Themen am Telefon waren und sind Einsamkeit, Probleme in Partnerschaft und Familie und psychische und körperliche Erkrankungen, außerdem Schwierigkeiten in der Schule und am Arbeitsplatz.

1995 bietet die Katholische Telefonseelsorge Köln als erste Telefonseelsorge in Deutschland, die Internetseelsorge an. Dieser seelsorgliche Zugang zu insbesondere jüngeren Ratsuchenden wurde inzwischen von den Bundesverbänden der Telefonseelsorge aufgegriffen; 2003 arbeiteten bundesweit 26 Stellen gemeinsam in der Email- und Chatberatung der Telefonseelsorge im Internet mit und es wurden ca. 12.000 Emails beantwortet.



ZU WEM WIR GE-HÖREN.

Der Träger der Katholischen Telefonseelsorge in Köln ist der Gesamtverband der katholischen Kirchengemeinden in der Stadt Köln.

Bundesweit gibt es derzeit 105 Telefonseelsorge-Stellen. Regional haben sich die einzelnen Telefonseelsorge-Stellen in Regionalverbänden zusammengeschlossen, auf Bundesebene in der Evangelischen Konferenz für Telefonseelsorge und Offene Tür und in der Katholischen Konferenz für Telefonseelsorge und Offene Tür.

Die „Evangelisch-Katholische Kommission für Telefonseelsorge und Offene Tür“ erarbeitet auf ökumenischer Basis die wichtigsten Grundsatzvereinbarungen, die Rahmenvorgaben zur Aus- und Weiterbildung Ehrenamtlicher und zur Fortbildung für Hauptverantwortliche.

Sie bereitet die jährlich stattfindende „Leiterinnen- und Leitertagung für Telefonseelsorge und Offene Tür“ vor. Telefonseelsorge ist ein Beispiel für gelungene ökumenische Zusammenarbeit.

Weitere Informationen zur Telefonseelsorge in Deutschland sind erhältlich im Internet unter www.telefonseelsorge.de.

Weltweit ist die Telefonseelsorge in Deutschland der IFOTES angeschlossen, einem internationalen Verband für Telefonseelsorge.

BLINDES HÖREN.

Hören ist für mich als Blinde der wichtigste Kanal zur Außenwelt, besser gesagt: von der Außenwelt zu mir. Ich höre das Wetter, ob es regnet oder schneit oder der Wind weht. Ich höre, ob mein Gegenüber groß oder klein, bedrückt oder fröhlich, angespannt oder voller Energie ist. Ich höre, wenn mir etwas runterfällt, wohin es rollt. Ich höre, ob ich an einer Hauswand oder an einem freien Platz vorbeigehe. Ich höre, wann mein Fleisch richtig angebraten ist. Ich höre vieles von dem, was andere sehen. Manches bekomme ich nicht mit. Ich höre nicht, ob jemand dick oder dünn, hübsch oder hässlich, chic oder nachlässig gekleidet ist. Und manches nehme ich deutlicher wahr als Sehende, weil ich nicht durch Äußerlichkeiten, visuelle Reize, Vorurteile abgelenkt bin.

Einen Nachteil hat mein Hören: während Sehende im Café oder im Zug ihre Nachbarn beobachten oder weggucken können, muss ich ihnen – ob ich will oder nicht – zuhören, denn ich kann nicht weghören, meine Ohren nicht vor bestimmten Geräuschen verschließen. Deshalb sind mir laute Lokale, große Gesellschaften oder gar Discos ein Greuel. Denn mein Kanal ist immer (außer wenn ich schlafe) offen und empfangsbereit und ich kann ihn, selbst bei äußerster Konzentration, kaum regulieren und nichts von dem ausklammern, was an Lauten und Geräuschen auf mich eindringt.

Regina Huhnen

SUCHE.

Sind Sie interessiert an Menschen und ihren Lebensgeschichten? Können Sie sich offen auf andere Menschen und Lebensweisen einstellen, ohne sich selbst und Ihre Grenzen zu vergessen? Sind Sie bereit zum Zuhören und zur ernsthaften Auseinandersetzung? Sind Sie belastbar und haben gelernt, mit eigenen Krisen umzugehen?

Melden Sie sich bei uns!

Alle, die einmal am Telefon arbeiten, werden vorher zehn Monate lang gründlich ausgebildet. Die Schulung findet in einer Gruppe mit wöchentlichen Sitzungen statt, in der die Auseinandersetzung mit sich selbst sowie die praktische Einführung in die telefonische Beratungsarbeit wichtige Bestandteile sind.

Nach der Ausbildung finden Sie bei uns regelmäßige Weiterbildung und Begleitung für die Arbeit am Telefon und eine Gemeinschaft mit anderen Mitarbeitern.

Wir erwarten einen Dienst am Telefon von ca. 15 Stunden im Monat (auch Nachtdienste) und eine mindestens zweijährige Mitarbeit.

Wenn Sie mehr über uns erfahren möchten und zwischen 25 und ca. 63 Jahre alt sind, wenden Sie sich bitte schriftlich an die

Kath. Telefonseelsorge Köln
Domforum · Domkloster 3 · 50667 Köln

Wir senden Ihnen dann weitere Informationen zu und laden Sie zu einem persönlichen Gespräch ein.

Hörens- wertes

WAS WIR ZU HÖREN BEKOMMEN

„ Wenn Du mir nicht die Gnade geschenkt
hättest,
während der Nachtwachen
die Stille zu trinken,
darin einzutauchen,
mich ganz von ihr durchdringen zu lassen,
wie könnte ich jene innere Stille
bewahren,
ohne die man
weder die Menschen hören kann
noch Dich, o Herr!?“

*Helder Camara, mach aus mir einen
Regenbogen, Zürich 1981, S. 63*

GESPRÄCHS-NOTIZEN.



- Ehekrise. Ihr Mann ist im Sommer fremdgegangen. Er wirft ihr vor, ständig im Machtkampf mit ihm zu sein. Auch mit mir geht sie in Machtkampf (wehrt meine Ideen ab, widerspricht nur!), ohne es zu merken! Als ich ihr das zurückmelde, entwickelt sich ein gutes Gespräch. Sie ist verblüfft, aber lässt sich darauf ein. Will in ihrer Ehe nun auch verstärkt darauf achten, mehr von ihren Gefühlen zu reden, statt Vorwürfe zu verteilen.
- Scherz: Ich heiße Hans-Otto und alle hänseln mich wegen meinem Namen.
- Mann, er wurde von seiner Frau nach 30 Jahren Ehe verlassen. Nach 30 Jahren lässt sie endlich aufgestaute Aggressionen raus. Er ist total vor den Kopf gestoßen, hat Angst, es kostet ihn viel Kraft. Er ruft bei TS an, weil seine Freunde nur spekulieren und Ratschläge geben. Die Telefonseelsorge gebe ihm Kraft und Bestätigung.
- Eine junge Frau, die zögernd spricht, lange Pausen lässt. Sie möchte zum ersten Mal aussprechen, was sie seit Jahren quält. Erzählt vorsichtig, nach Worten suchend, von Gewalterfahrungen in ihrer Familie. „Etwas ist kaputt gegangen, ich bestehe nur noch aus Scherben. Aber – da gab es immer eine Scherbe in mir, die war anders. Die hat mich gehalten, mir Kraft zum Überleben gegeben.“ „Eine religiöse Erfahrung?“ „Ja“, (klingt fast erleichtert), „gut, auch das hier sagen zu können.“
- Frau, kurz vor Arbeitslosigkeit. Sie hat Konflikte mit ihrem Freund, der ihr Dinge zutraut, die sie nie tun

würde. Das kränkt sie. Es kommt raus, dass sie schlecht über ihre Verletzung sprechen kann. Wir überlegen, woher es kommt, dass sie so verschlossen ist. Sie will versuchen, mit ihrem Freund zu reden.

- Regelmäßiger Anrufer. Bittet mich, ihm einen Psalm vorzulesen, der ihm „Mut für den Tag“ macht. Ich wähle Psalm 23: „Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen...“ Er bedankt sich – ob er Mut gefunden hat?
- Regelmäßige Anruferin: es geht ihr sehr schlecht. Ängste und Schuldgefühle. Sie will in die Klinik. 3 Tage später (im nächsten Dienst) erfahre ich, dass sie noch zu Hause ist. Bin froh.

Alle persönlichen Angaben in den Gesprächs-Notizen wurden verändert, um die Anonymität unserer Anruferinnen zu wahren.

Annette B.

WAS WIR HÖREN

resignieren
toben
handy klingeln
träumen
singen
dichten
beten
suchen
rauchen
philosophieren
vorlesen
stammeln
planen
sich beschweren
schmeicheln
reflektieren
sich schämen
erinnern
bilanzieren
hoffen
staunen
kämpfen
knabbern
flüstern
stottern
autofahren
seufzen
lachen
weinen
vogelzwitschern

stille
schluchzen
schimpfen
kichern
stöhnen
klagen
schweigen
fernsehgeräusche
lamentieren
wimmern
zögern
schulhofgeräusche
toiletenspülung
flaschenklirren
atmen
schreien
schlottern

verzweifelte
betrunkene
psychisch kranke
schlaftrunkene
einsame
verwirrte
verlassene
kinder
erregte
deprimierte
fassungslose
aufgebrachte
verunsicherte
stolze
heimatlose
sterbende
verliebte
arbeitslose
selbstmörder
arme
erfolgreiche
selbstlose
hilflose
behinderte
verwitwete
künstler
deutsche
transsexuelle
alte
fanatische
gläubige
verfolgte

WEN WIR HÖREN

traumatisierte
geschlagene
kluge
hoffnungslose
eingebildete
unersättliche
opfer
täter
ratsuchende
gelangweilte
abgestumpfte
sehnsüchtige
spieler
ausländer
schuldner
kriminelle
musiker
unerfahrene
süchtige
helfer
ängstliche
suchende

GESCHEHNIS IN FORTSETZUNGEN.

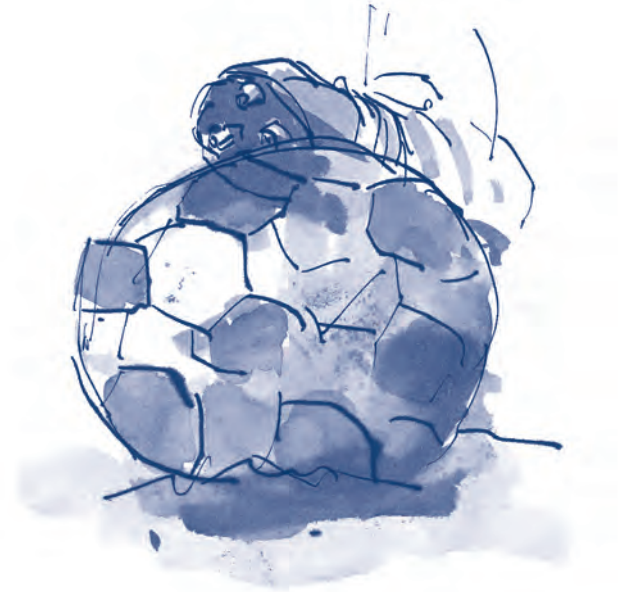
Man weiß als Angehöriger unserer Seelsorgeeinrichtung selten, wie die Sache ausgeht. Wann erfährt man schon mal, was sich nach dem Telefongespräch weiter tut, ob und wie sich der Knoten des Problems vielleicht löst?

An diesem Nachmittag aber ist es anders. Richard ruft an. Er ist zehn; allein zu Haus. Und bekümmert ist er. Geradlinig, schnörkellos – wie Kinder meist – schildert er, was ihm zu schaffen macht.

Ich schließe die Augen. Wie auf einem Foto in der Entwicklerflüssigkeit tauchen schnell die Konturen des Geschehens vor mir auf:

Aus dem Fenster sieht er, dass die Geschwister Anna und Sybille, Freundinnen von nebenan, auf dem Platz vor den Häusern mit ihrem Ballspiel beschäftigt sind. Wie gern würde er mitspielen. Aber sie lassen ihn nicht, wollen nichts mit ihm zu tun haben. Richards Freund Kevin und er haben sich schlecht benommen, haben gestern beim Herumschupsen nach den Mädchen getreten. „Hau ab, komm ja nicht wieder an“, haben sie zu ihm gesagt. Jetzt tut's ihm leid. Aber wie die Mädchen umstimmen?

Wir erwägen Möglichkeiten der Wiederannäherung. „Vielleicht einfach hingehen und fragen, ob sie mich wieder mitspielen lassen“, überlegt er. Ich darauf: „Na, ob das klappt?“ Vielleicht könnte er lieber später zu der Wohnung der Mädchen gehen und fragen, ob er sich entschuldigen dürfe, gebe ich zu bedenken.



„Ach, dann sagt die Mutter von Anna und Sybille nur wieder, dass ich nicht immer klingeln und stören soll.“ Am Schluss stimmen Richard und ich darin überein, dass er einen kleinen Entschuldigungsbrief schreiben und ihn bei den Mädchen in den Briefkasten werfen solle.

Kurz darauf ruft Richard erneut an. Ob er mir den Brief mal vorlesen könne, fragt er. Er liest. Ganz gut der Brief, finde ich und sage: „Ja, so könnte es vielleicht gehen.“

Aufgekratzt klingt Richards Stimme, als er zum dritten Mal anruft und sagt: „Die Mädchen haben den Brief eben gelesen.“ „Lassen sie Dich denn jetzt wieder mitspielen?“ frage ich. „Ja, sie haben gesagt: ‚Also gut, nachher kannst Du mitspielen, wenn wir wieder draußen sind.‘“

Eggert S.

BERÜHRUNG SPÄTABENDS.

22 Uhr fünfzehn.

Muss eine Frau sein. Aus dem Hörer kommt nur ein Laut. Ein Stöhnen, oder mehr noch ein Hauch. Ich drücke den Hörer fester ans Ohr. Als ob ich so besser hören könnte. Dunkelheit draußen.

Ich sitze allein im Zimmer. Nur eine Schreibtischlampe wirft einen Lichtschein. Während der anhaltenden Stille kriecht mich die Ahnung an, da kommt etwas Schlimmes. Etwas vielleicht, dem ich nicht standhalten kann. War es die Art des Lauts?

Dann stockend, leise: „Mein Arzt heute. Ich sei HIV positiv, hat er gesagt.“ Dann wieder Stille.

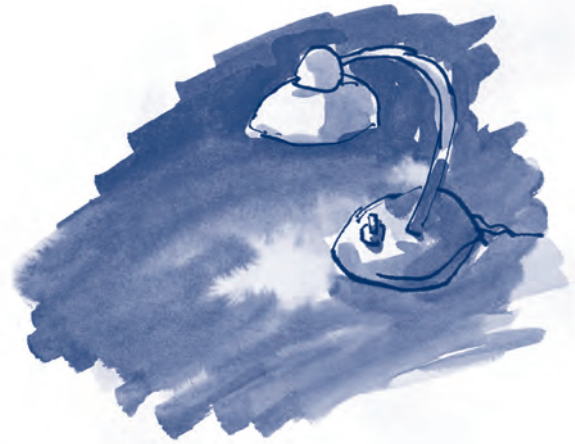
„Wenn ich nur wüsste, mit wem ich darüber sprechen kann.“ Stockt wieder. „Meine Tochter ist drei. Schläft nebenan in ihrem Zimmer.“

Siebenundzwanzig ist die Anruferin. „Und was ist mit Ihrem Mann?“ „Können Sie vergessen. Einfach verschwunden. Nie wieder was von ihm gehört. Mit wem soll ich nur sprechen?“

Mein Blick fällt auf ein Kalender-Bild an der Wand: Eine Allee mit blühenden Kastanien. Mein erster Fluchtversuch. Ich zwingt mich zurück: „Und Ihre Eltern ...?“ „Ach was, die würden erwarten, dass ich sie tröste.“

„Unweigerlich zum Tod, hat der Arzt gesagt. Ich habe solche furchtbare Angst.“

„Und Ihr Kind?“, frage ich. „Ja, Sie sagen es.“



„Warum spreche ich überhaupt mit Ihnen? Bringt ja doch nichts. Mit meiner Freundin zu sprechen auch nicht. Die schüttet mich zu mit Ratschlägen. Dann bin ich noch mehr allein.“

Wieder der Impuls, mich in der Kastanienallee vor der Situation zu verstecken. Ich überlege, sie wird jetzt gleich einhängen. Ich warte vergebens auf einen Engel, der mir vielleicht einen hilfreichen Gedanken eingibt.

Schweigen.

Sie nach einer Weile: „Sind Sie noch da?“ Ich: „Ja, bin ich.“ „Tut gut, dass Sie nichts sagen und Zeit haben.“

Stockend erwägt sie jetzt ein paar praktische Fragen, was sie nun morgen früh tun wird. Arzttermin usw. Immer wieder Schweigen zwischendurch.

Sie am Schluss: „Ich ruf Sie in den nächsten Tagen wieder an...“

Eggert S.

NÄCHTLICHES HÖREN.

Im November 2003. Springe für eine erkrankte Kollegin ein. Die S-Bahn ist pünktlich, das abendliche Stehen an unserem kleinen Bahnhof mag ich nicht. Im Kölner Hauptbahnhof der Gang zur Bahnhofsbuchhandlung Ludwig, dann durch das Kölner Banken- und Börsenviertel, das um diese Zeit – 22.30

Uhr – wie ausgestorben ist. In der Dienststelle: Ich schütte Kaffee auf, koche Wasser für einen Becher Kräutertee. Gibt es etwas Neues am schwarzen Brett? Im großen Zimmer knipse ich zwei Lampen aus, ich brauche nur die Schreibtischlampe.

Schnell ziehe ich mich um, bequeme, weite Sachen. 23.15 Uhr der erste Anruf, eine Frau, die oft anruft, ganz aufgeregt. Normalerweise ruft sie in den Morgenstunden an. „Was soll ich tun?“ ist in dieser Nacht die meistgestellte Frage an mich. Viele wollen reden, drehen sich im Kreis, in ihrem eigenen Beziehungsgeflecht verfangen, so aussichtslos, dass mir manchmal Wörter und Luft fehlen. Ich versuche klar zu sein, direkt. Manche Anrufer sind dafür dankbar, manche können nicht damit umgehen. Ein Anrufer ist erschrocken, dass ich seine Stimme erkenne. „Das ist doch anonym bei ihnen?“ Wie viel Kontakt vertragen die Anrufer? „Neige deines Herzens Ohr“ – ist mir das diese Nacht gelungen? Ich bin so müde. Am Morgen habe ich Supervision, es ist noch Zeit, und ich habe das Bedürfnis, mich zu bewegen. Ich trinke einen Cappuccino und schaue dabei auf einen belebten Platz. Das Lebendige tut mir gut, die Bewegung auch.

Im Dezember 2003. Eine lärmende Clique in der S-Bahn, sie schwirrt jetzt noch aus in das Kölner Nachtleben. Mein Nachtleben wird anders aussehen. Ob die Anrufer ahnen

werden, dass ich heute ähnlich dünnhäutig bin wie sie? Ich bin müde, das Wetter ist umgeschlagen, es ist nasskalt. In der TS-Küche hängen kleine Päckchen. Der Nachtdienst darf bis Weihnachten sein Päckchen öffnen. Ich freue mich sehr über diese Geste. Die Gespräche sind zäh, die geschilderten Situationen aussichtslos. Manchmal habe ich keine Worte. Bleierne Stunden. Ich wecke telefonisch um 6.00 Uhr meine Kinder; deren Stimmen tun mir gut.

Im Dezember 2003. Vorstadt-Bahnhof, eisiger Wind. Ein Mann torkelt, sich an einer Bierflasche festhaltend, schwadronierend über Gleis 1. Ich verdrücke mich in eine Ecke, möchte nicht angepöbeln werden. Am Telefon bin ich geschützt. Das Telefonzimmer ist hübsch geschmückt. Eine Lichterkette am Fenster, ein Teller mit Weihnachtssüßigkeiten. Ein Tannenzweig riecht heimelig. Es ist ganz still und leise. In Gesprächspausen, in denen ich versuche zu entspannen, höre ich nur den Sekundenzeiger des Weckers und hin und wieder glucksende Geräusche aus der Heizung. Die Geschäftigkeit des Tages ist verblasst. In Nächten wie diesen bin ich am Morgen müde, aber erfüllt. Da hatte ich etwas zu geben, da floss ein Gespräch nahezu mühelos. Zufrieden schaue ich in den hellwerdenden Himmel, betrachte die kahlen Äste der Bäume, die blau-rosa Färbung des Himmels. Im Kölner Hauptbahnhof gönne ich mir einen Milchkaffee und betrachte das Kontrastprogramm zur Nacht. Menschen, die die Gänge hinabströmen, eilend oder langsam. Ich höre die Stimmen der Lautsprecher.

Claudia B.



Hörer- Innen

WAS WIR UNTER HÖREN VERSTEHEN

„ Ärgere dich nicht,
wenn jemand, der dich aufsucht,
jemand, der dich sprechen will,
den Aufruhr, den er in sich trägt,
nicht auszudrücken vermag.

Viel wichtiger,
als Worte anzuhören,
ist es, die Ängste zu erraten,
das Geheimnis zu ergründen,
dem Schweigen zu lauschen.“

*Helder Camara, mach aus mir einen
Regenbogen, Zürich 1981, S. 70*

WIE ICH HÖREN GELERNT HABE.

Ehrenamtliche der Telefonseelsorge Köln über das Hören am Telefon, in Ausbildung, Supervision und Fortbildungen

Bärbel P.

„Was mir zum Thema Hören immer einfällt ist: Zuhören, genaues Hinhören. Bei unserer Arbeit ist das ganz wichtig, denn wir haben nur den Hörer in der Hand; entsprechend nur unser Gehör zum Aufnehmen, es folgen das Gehirn und das Herz.“

Melanie K.

„Während ich in mich hineinhöre, versuche ich, meine Resonanz auf das Gehörte zu spüren. Und ich denke, dass ich auch gelernt habe, auf vielen Ebenen ‚zwischen den Zeilen‘ zu hören. Nicht unbedingt auf das zu hören, was gesagt wird, sondern darauf, wie es gesagt wird und welche Bilder für mich entstehen. Fortbildungen und Supervisionen sind mir sehr wichtig. Hier kann ich mich mit meinen Kolleginnen und Kollegen austauschen. Außerdem lerne ich dabei mehr über mich.“

Thomas Z.

„Mein Hören hat sich verändert. Ich höre Menschen anders zu. Nehme Feinheiten anders wahr. Dadurch hat sich auch mein persönliches Umfeld verändert. Es kommen Menschen auf mich zu, die mein Hören-Können gerne in Anspruch nehmen, und es bleiben auch Menschen weg, die mit dieser Art des Zuhörens nicht klarkommen. Ich lerne immer mehr, auf mich zu hören. Supervisionen und Fortbildungen sind mir dabei ein große Hilfe.“



Margret W.

„Sonntagabend, ich habe Abenddienst. Ich trete ein in einen Raum der Stille. Ich kann jetzt alles draußen lassen und mich in diesem Raum einrichten, ein Glas Wasser und eine brennende Kerze vor mir. Ich liebe heute Abend diese Stille, dieses Da-sein-Können, dieses Bereit-Sein, meine Fähigkeiten, meine Zeit, meine Erfahrung in diesen Dienst zu stellen, den Anrufern anzubieten. Lebendiges Hören. ‚Telefonseelsorge Köln. Guten Abend!‘“

Annemarie W.

„Ich habe gelernt, aufmerksamer zuzuhören und auch die unausgesprochenen Worte wahrzunehmen. Ich finde die Supervisionen sehr wichtig. Ausbildung/Fortbildung:



lebenswichtig für die Arbeit am Telefon.“

Angelika P.

„Auftrieb und Ansporn erfahre ich, wenn ein guter Kontakt zu den Anrufern besteht. Es motiviert mich weiterzumachen. Ich denke von mir, dass ich seit der Ausbildung genauer hinhöre und mich mehr auf das Hören als auf das Selber-Sprechen

konzentriere. In den Supervisionen, die ich spannend und interessant finde, kann ich feststellen, was hat ein Anruf mit mir zu tun. Die Ausbildung hat mich persönlich weitergebracht.“

Hildegard C.

„Insgesamt habe ich ein aufmerksames Hören entwickelt. Konzentriertes Hören auf Geräusche und Stille. Die Qualität des Hörens hat sich verändert, besonders das Zuhören. Durch Telefonseelsorge, in Selbsterfahrung, Fortbildung, Supervision bin ich meiner selbst sicherer geworden. Eigene Gefühle, Reaktionen, wunde Stellen sind mir bewusster, weil ich mich selber besser kennen gelernt und Erfahrungen mit mir gemacht habe. Dadurch ist ein besseres Einlassen möglich. Ich höre, was und wie mitgeteilt wird, nehme die Stimme,

Stimmungen, Bedürfnisse des Anrufers wahr. Das gilt auch für mein privates Umfeld. Begegnungen und Beziehungen haben sich verändert, sind intensiver geworden. Ich stelle fest, dass ich nicht mehr so viel hören möchte. Ich habe das Bedürfnis auszuwählen, was ich hören möchte.“

Theresia F.

„Vor der Ausbildung bei der Telefonseelsorge war ich vertraut mit meinem Zuhören-Können und -Wollen bei Anderen und hatte fast immer ein offenes Ohr für andere. In der Ausbildungszeit setzte ich mich sehr auseinander mit dem Hören in mich hinein. Auf mich selbst hören, das war ziemlich ungewohnt. Es tat mir gut. Den Telefonhörer am Ohr fragte ich mich manchmal bei einer meinem Empfinden fremden Anrufer-Geschichte: ‚Höre ich richtig?‘ Zu meiner persönlichen Auseinandersetzung mit dem Gehörten erfuhr und erfahre ich die altersgemischte Supervisionsgruppe als sehr hilfreich. Meine Gehör-Antenne für Zwischentöne und nicht gern Gesagtes entwickelte sich immer stärker. Zum Zuhören mit dem Herzen und/oder Verstand entwickelte sich im Verlauf meiner langjährigen Tätigkeit sowohl am Telefon als auch in der Supervision immer mehr eine zusätzliche Art des Verstehens. Das Gehörte setzte sich, anfangs eher von mir abgelehnt, in innere Bilder um. Das ‚Hören in Bildern‘ ist inzwischen bei mir zu einem wichtigen ergänzenden Verstehen geworden, was ich als positive Erweiterung meiner Sinne empfinde.“

Ruth W.

„Man isoliert sich ja, weil man nichts sehen kann. Es fokussiert. Man spürt Trauer, Wut, aber auch, ob die Gefühle

echt sind. Sie sind gedämpft bei medikamentös eingestellten psychisch Erkrankten, und ich merke, dass ich dann auch gedämpfter empfinde. Bei akuten Psychosen des Anrufers fühle ich mich überschwemmt von den Ängsten und Vorstellungen. Da muss ich mich stark abgrenzen, dass ich überhaupt im Gespräch bleiben kann.“

Markus T.

„Es ist schon ein ganz eigenes ‚Hören‘ in der Dienststelle: fast immer gespannt, manchmal angespannt, auch entspannt.

Auf dem Weg zum oder vom Dienst kann ich nicht mehr hinhören, wenn sich Menschen in der Bahn über manchmal so Belangloses unterhalten – da wünsche ich mir Ohrenschützer oder wenigstens Musik.

Ich weiß nicht, wie ich früher ‚gehört‘ habe, aber ich kann es mir nicht mehr anders vorstellen; trotzdem ver falle ich in alltäglichen Situationen nicht ins Beraten, sondern spüre ganz gut in mir, was da unter Umständen rüberkommt, und entscheide dann, wie ich reagiere.“

DIESES PRAKTIKUM IST ANDERS.

Niemand agiert wild mit Techniken, Informationen und Statistiken. Hier herrscht Ruhe. Theorie und Wissen stehen wach im Hintergrund.

Im Vordergrund steht der einzelne Mensch. Auf seine Stimme wird gehört. Ihm wird Raum gegeben. Auf ihn lässt man sich ein.

Das erleben die Anrufer. Das erlebe aber auch ich als Praktikant. Das aufmerksame Gehört-Werden und Hören ermöglicht mir intensive Entwicklung und Vertiefung; fachlich und menschlich.

Von Martin K.

Praktikant in der katholischen Telefonseelsorge



Hörsinn

WAS HÖREN IST

„ Nicht sehen
trennt von den Dingen,
nicht hören
von den Menschen.“

Immanuel Kant

SCHON GEHÖRT, ...

... dass bereits eine Woche nach der Befruchtung Ansätze des Ohres zu erkennen sind?

... dass Säuglinge bestimmte Musikstücke und Sprache von bestimmten Menschen wiedererkennen, die sie aus dem vorgeburtlichen Stadium in Erinnerung haben?

... dass ein Dirigent in hohem Maße die Fähigkeit besitzen muss, aus dem Orchester jedes einzelne Instrument herauszuhören?

... dass das Ohr neben den gesprochenen Inhalten auch die emotionale und soziale Ebene „mithört“?

... dass der Mensch 50 verschiedene Phoneme (Wortfetzen) pro Sekunde unterscheiden kann? (Das Auge sieht bereits bei 24 Bildern pro Sekunde einen Film.)

... dass kein anderes Sinnesorgan so schnell Muster erkennen kann wie das Ohr?

... dass das Ohr in vorchristlichen Kulturen als Symbol des weiblichen Genitals galt und dass gemäß der ostkirchlichen Lehre Maria Jesus durch das Ohr empfangen hat?

... dass das Ohr nur Roh-Informationen von laut-leise und hoch-tief an das Gehirn weitergibt, wo erst das Gehörte verarbeitet wird?

... dass tiefe Stimmen Souveränität und gehauchte Frauenstimmen Erotik ausstrahlen?

GELD UND GRILLE.

Ein Indianer besuchte einen weißen Mann in der Großstadt. Mitten in dem Verkehrslärm sagte er: „Ich höre eine Grille, hier ganz in der Nähe.“ „Du musst dich täuschen“, erwiderte der weiße Mann, „hier gibt es keine Grillen!“ Der Indianer ging ein paar Schritte und schob an einer Hauswand die Blätter von wildem Wein auseinander. Darunter saß tatsächlich eine Grille.

Der Weiße sagte: „Indianer hören eben besser als wir.“

Der Indianer erwiderte: „Da täuschst du dich!“ und warf eine Münze auf das Pflaster. Alle Vorübergehenden drehen sich trotz des Verkehrslärms um.

„Siehst du“, sagte der Indianer, „man hört das, was einem etwas bedeutet!“

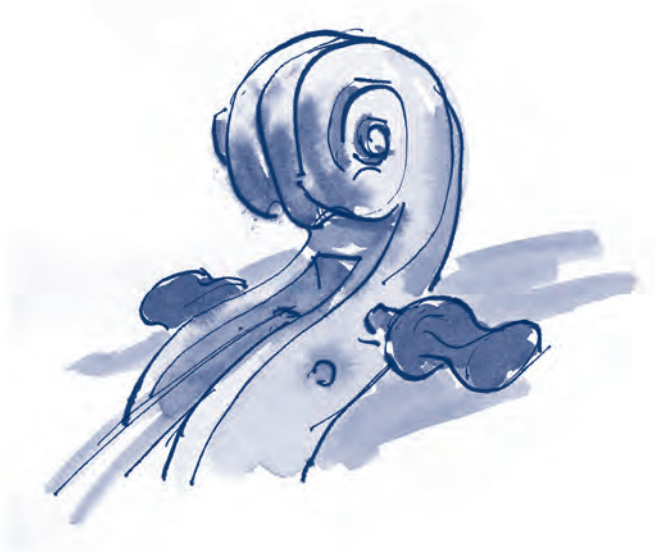
mündlich überliefert



TELEFONIEREN MIT DEM CELLO.

Musikmachen zusammen – ob als Laie oder als professioneller Musiker – setzt vor allem voraus:
Hören und „Sprechen“.

Auf sich selbst hören, aufeinander hören, miteinander musikalisch „ins Gespräch“ kommen, Gesprächsfäden



aufnehmen, imitieren, weiterspinnen, zu neuen Gebilden zusammen weben:

Es entsteht etwas gemeinsames Neues, was eine Rückwirkung auf jeden Einzelnen hat.

Musikmachen erfordert innere Wachsamkeit, Offenheit, Im-Kontakt-Sein (mit sich selbst und dem oder den anderen) – also Eigenschaften und Voraussetzungen, die ganz ähnlich denen sind, die für die Arbeit am Telefon gefordert sind.

Mit meinen Schülern (Kindern bis Erwachsenen) spiele ich oft das Spiel „Wir telefonieren mit dem Cello“:

Einer beginnt mit einer improvisierten Melodie (der Beginn des „Anrufs“) – das können drei Töne sein oder auch eine komplizierte Sequenz, der nächste setzt die Melodie fort (die Antwort) und so weiter.

Immer wieder erstaunt sind wir über das Ergebnis: Es entsteht „Gespräch“. Man muss dem „Vorredner“ zuhören, in die vorige Melodie hineinspüren, Elemente daraus aufgreifen und selbst von sich etwas dazu geben.

Vielleicht entstehen auch im Gespräch mit der Telefonseelsorge solche „Gesprächsmelodien“?

Birgit Heinemann

Cellistin und Musiklehrerin

UNGEBORENES HÖREN.

Die Entwicklung der Hörfähigkeit beginnt bereits während der Schwangerschaft. Bereits eine Woche nach der Befruchtung sind mit dem Mikroskop Ansätze des Ohres erkennbar. Das Hörorgan und das im Ohr befindliche Gleichgewichtsorgan differenzieren sich nach vier bis sechseinhalb Wochen.

Bereits nach fünf Monaten hat das Innenohr seine vollständige Größe erreicht. Das Innenohr ist das einzige Körperorgan, das auf dieser Entwicklungsstufe bereits vollständig erwachsen ist.

Die Ausnahmestellung des Ohres wird ferner dadurch bestätigt, dass die Gehörknöchelchen im Gegensatz zu allen anderen Knochen des menschlichen Körpers schon in der fetalen Phase ihre endgültige Gestalt und Größe erreichen.

Bereits im Mutterleib fängt das Kind damit an, rudimentäre Hörwahrnehmungsmuster auszubilden. Dabei spielen häufig wiederkehrende Schallereignisse, insbesondere die Sprache der Mutter, und rhythmische Schallereignisse, wie z.B. der Herzschlag der Mutter, oder Geräusche, die beim Laufen und Tanzen entstehen, eine wichtige Rolle. Das Ohr des Embryos reagiert besonders sensibel auf hohe Frequenzen, sie ermöglichen ihm sehr genau, die Feinheiten der Muttersprache aufzunehmen. A. Tomatis nimmt sogar an, dass das Kind die spezifische Sprache der Mutter (Deutsch, Italienisch, Englisch) an der speziellen Frequenzentwicklung erkennen kann.



Öfter als unangenehm erlebte Geräusche wie z.B. Streitgespräche, Lärm und Explosionen wirken sich auch auf die Entwicklung der Hörwahrnehmung aus.

Neugeborene reagieren außer auf Wärme

und Körperkontakt vor allem auf akustische Reize in Form von Sprache und Musik. Schon nach zwei bis drei Tagen drehen sie ihre Augen und bewegen ihren Kopf in Richtung einer Schallquelle.

Für die Entwicklung der Sprachbildung ist die Mutterstimme die Klangbasis. Bereits nach einer Woche beginnt der Säugling mit Lautäußerungen, die sich deutlich vom Schreien unterscheiden. Das sogenannte „Vokalisieren“ nimmt schnell an Dauer und Intensität zu. Babys vokalisieren, auch wenn sie allein sind, aber bei der Sprachentwicklung spielt die Kommunikation mit den Eltern eine maßgebliche Rolle.

Annette Aigner

Quellen :

– Alfred A. Tomatis, *Der Klang des Lebens*, Hamburg 1981

– Janus/Haibach, *Seelisches Erleben vor und während der Geburt*, Neu Isenburg 1997

Hör- weite

WAS WILLST DU UNS HÖREN LASSEN

„Leihen Sie mir Ihr Ohr“, bat der Engel. „Gern – wenn Sie mir etwas von Belang hineinlegen“, antwortete Maria. „Werden Sie es für mich bewahren?“, fragte der Engel. „Ja, und davon befruchtet werde ich es in meinem Herzen bewegen“, versprach Maria.

Von Franziska Langer

Psychoanalytikerin

WAS WILL ER /SIE MICH HÖREN LASSEN?

Die anonym anrufende Klientel der Telefonseelsorge verlangt vom Berater, die seelischen Instrumentarien der Blindheit zu trainieren: Hören – den sich im Verlaufe des Gespräches aufbauenden inneren Gestaltungen und Bildern folgen – die Wirkung des Gehörten in sich fassbar machen. Dies erschließt das eigentliche Motiv des Anrufers. Nicht der Text – erst die verbindende Komposition schafft Verstehen. Die Frage ist dann nicht: „Was höre ich?“, sondern: „Was will er – was will sie – mich hören lassen?“

Was will er mich hören lassen?! Dies ist die alttestamentarische Methode, mit den Mitteilungen Jahwes umzugehen. Die Mitteilungen Jahwes erforderten ein die eigene Existenz durchgreifendes Verstehen, ehe die „richtige“ Antwort auf den Anspruch überhaupt möglich war. Man lese Hiob: Der Existenz in Verlust, Dreck und Eiter überlässt er sich nicht passiv; er durchwühlt seine ganze Welt und Gott beweist sich ihm.

Kann das denn sein, dass heute in den „niedereren“ Mitteilungen der Gequälten, Enttäuschten, Betrogenen, Verzagenden, sich selbst Opfernden Mitteilungen unseres Gottes für uns alle enthalten sind? Verweist das Verständnis der Quellen des Tag und Nacht anhaltenden „Leid-Geredes“ auf unser aller Heil?

Dr. Hermann-Josef Berk

Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut

DE PROFUNDIS.

Psalm 130

Us minger deefste Hätzensnut
Han ich zo Deer gerofe
Un waden drop, dat Do mich hösch.
Hör nit vörbei an mingem Schrei!
Durch Ohnmaach un Verzweiflung
Noch einmol brich die heiße Geer
Noh Hoffnung. Hör nit dran vörbei,
Glich wie deit üvverhöre
Ne fingen Här ne Beddelsmannn.
Denk nit an dat, wat ich gedon
An Blot un Welt verlore
Vör Deer künnt keiner wahl beston,
Nöhms Do nor Dien Gesetz als Moß,
Uns Mische dran zo messe.

*Dem Här zo Ihre
E kölsch Jebettboch*

*Erweiterte Neuauflage 2004
herausgegeben von Heribert A. Hilgers
ISBN 3-7616-1668-6
J.P. Bachem Verlag Köln*

VON TRÄUMEN UND KÄMPFEN.

Im Alten Testament gibt es einen Mann, der Jakob heißt. Auf der Flucht vor seinem Bruder, auf dem Weg, sich ein neues Leben aufzubauen, hat er einen Traum:

„Da träumte ihm: Siehe, eine Leiter war auf die Erde gestellt, deren Spitze den Himmel berührte. Und siehe, Engel Gottes stiegen daran auf und nieder. Und siehe, Jahwe stand über ihr und sprach: Ich bin Jahwe, der Gott deines Vaters Abraham und der Gott Isaaks. ... Siehe, ich bin mit dir. Ich will dich überall behüten, wohin du gehst, und dich in dieses Land zurück führen. Denn ich werde dich nicht verlassen, bis ich vollbracht habe, was ich dir verheißen habe.“ (Gen 28, 12 – 15)

Jakob geht weiter, findet unter Mühen ein neues Leben in der Fremde, gründet eine Familie und kehrt nach vielen Jahren mit allem, was er erworben und gefunden hat, in seine Heimat zurück – zurück zu dem unerledigten Familienkonflikt, dem Streit mit dem Bruder.

In der Nacht vor der entscheidenden Begegnung bleibt er an einem Fluss zurück:

„Jakob blieb allein zurück. Da rang einer mit ihm bis zum Anbruch der Morgenröte. Als dieser sah, dass er ihn nicht überwinden könne, berührte er ihn an der Hüftpfanne, so dass die Hüftpfanne Jakobs ausgerenkt wurde, während er mit ihm rang. Darauf sprach er: „Laß mich los, denn die Morgenröte bricht an.“ Jakob aber sagte: „Ich lasse dich nicht, bis du mich gesegnet hast.“ Der sprach zu ihm: „Wie heißt du?“ Er antwortete: „Jakob.“ Da sagte jener:



Du sollst nicht mehr Jakob heißen, sondern Israel; denn du hast dich Gott gegenüber als stark erwiesen, und über Menschen wirst du siegen. ... Und er segnete ihn dort.“ (Gen 32, 23 – 30)

Am nächsten Tag stehen sich die feindlichen Brüder gegenüber. Jakob kann um Vergebung bitten, sein Bruder schließt Frieden mit ihm.

Eine tausende Jahre alte Geschichte – wir haben sie für den Gottesdienst zu unserem 25-jährigen Jubiläum ausgewählt. Weil diese zweifache Begegnung des Mannes Jakob mit Gott viel mit unserer Arbeit zu tun hat.

Da rufen Menschen an, die bringen Unerledigtes mit, Familienkonflikte, Angst, sind auf der Flucht vor anderen und vor sich selbst, suchen nach neuem Leben. Und das kennen wir auch auf der anderen Seite des Telefons, aus unserem eigenen Leben.

Die Geschichte sagt: Am Anfang jeden Weges gibt Gott eine Verheißung, eine Zusage. Dass er Weggefährte ist, die existentiellen Wünsche des Menschen kennt, ernst nimmt und zu einem Sinn-vollen Ende führen will. Und eine Vision: dass es eine Verbindung zwischen diesem Wegbegleiter-Gott und uns gibt, die wie eine Leiter ist, eine Leiter von der Erde zum Himmel. Und hier gibt es ein Auf und Ab, einen Austausch.

Da ruft eine Frau an und sagt: „Ich weiß nicht, ob sie mich verstehen können... Ich habe noch nie mit jemandem über das gesprochen, was ich ihnen sagen möchte. Es ist zu schrecklich...“

Und ein Mann sagt am Ende eines langen Gesprächs: „Danke, dass Sie mir zugehört haben. Ich habe wieder mehr Mut für die nächsten Schritte. Darf ich wieder anrufen, wenn es allein nicht mehr auszuhalten ist?“

Das Wort „Gott“ kam hier nicht vor, aber die Anrufer hatten das Vertrauen, ihre Angst, ihre Fragen und ihr Schei-

tern ins Gespräch zu bringen; es einem fremden Menschen anzuvertrauen, in der Hoffnung, wirklich gehört und ernst genommen zu werden. Sie blieben nicht allein mit dem Schweren, und das ist schon ein Akt der Hoffnung und des Mutes, der nur möglich ist, wenn Vertrauen da ist. Und wenn wir als Telefonseelsorger auch diesen Traum haben: dass echte Begegnung, einander zuhören und ernst nehmen tiefen Sinn haben, weil es einen Gott gibt, der Wegbegleiter ist und der erreichbar ist – so dass wir selbst Wegbegleiter sein können.

Der zweite Teil der Geschichte ist einzigartig in der ganzen Bibel:

Jakob kämpft in der Nacht mit Gott selbst. Er weiß aber nicht, mit wem er ringt, er ist unterlegen, aber gibt nicht auf. Aus dem Kampf geht er verletzt, aber auch gesegnet und mit einem neuen Namen hervor.

Auch unsere Gespräche mit den Anrufenden gleichen oft einem Ringen mit ihnen. Da geht es nicht um schnellen Trost und falsche Übereinstimmung, sondern darum, ehrliches Gegenüber zu sein. Da geht es auch um Fragen und Hinterfragen, um Widerspruch und In-Frage-Stellen des allzu Vertrauten.

Und wir erleben Menschen (und kennen es selbst), die ringen um Sinn in ihrer Lebensgeschichte, die kämpfen mit anderen, mit sich selbst und ihrem „Schicksal“, um zu verstehen. Die wollen nicht aufgeben, lehnen sich auf und kämpfen dann mit uns, wenn sie fragen: Warum ich?

HÖRE, NEIGE DEINES HERZENS OHR.

Welchen Sinn soll das haben? Kommen Sie mir nicht mit Gott ...! Und manchmal heißt das tatsächlich, eine Nacht lang mit einem zu „kämpfen“, der sein Leben aufgeben will.

Die Geschichte des hartnäckigen Gotteskämpfers, der nicht losläßt, obwohl er unterlegen ist und nichts sieht und versteht, sagt uns: Es macht Sinn, um das Leben zu ringen, es ist ein Kampf mit Gott selber, und dieser Kampf verwundet, aber verwandelt auch.

In den Begegnungen am Telefon geht es häufig darum, nicht aufzugeben, wenn die Kraft auszugehen scheint, auch wenn noch „Nacht“ ist, wenn nicht zu sehen ist, womit da gerungen wird. Dran zu bleiben: an den eigenen Fragen, Verletzungen und dem Unversöhnten – in uns, zwischen den Menschen. Ohne schön zu reden. Ohne billigen Trost. Ehrlich, an den Menschen interessiert, an wirklicher Begegnung und Verstehen.

Und manchmal, wenn es heller wird, ist Segen spürbar:

Vielleicht neue Hoffnung, Frieden mit sich selbst, Versöhnung mit dem anderen, den alten Lebenskonflikten, dem Bruder.

„Ja, vielleicht, ... so habe ich es noch nie gesehen ...“

„Danke, daß Sie versucht haben, zu verstehen, daß Sie bei mir geblieben sind ...“

Segen? Vielleicht öfter, als wir glauben.

Annelie Bracke

Beginn der Regel des Hl. Benedikt

Unsere Sprache verrät uns ...

Unsere Sprache verrät uns manchmal einen tiefen Sinn.

Warum sagen wir zu dem Teil des Telefons, durch den wir mit einem „fernen Sprecher“ Kontakt bekommen

„Hörer“ und nicht „Sprecher“?

Weil Hören, Zuhören der Anfang, das Fundament und die Bedingung eines jeden Gespräches ist, gerade auch des seelsorglichen Gespräches.

Auch untereinander, wenn sich die Mitarbeiter der Telefonseelsorge

zu gemeinsamer Besinnung zurückziehen,

ist das Zuhören Beginn und andauernde Voraussetzung für Gespräche mit offenen Herzen.

Während der gemeinsamen Besinnungstage habe ich erlebt, wie sich die Mitarbeiter der Telefonseelsorge eine erstaunliche Atmosphäre der Offenheit, der Furchtlosigkeit und des Vertrauens geschaffen haben, innerhalb derer sie aus sich herausgehen konnten.

Pater Michael Hermes OSB,

kennnt die Ehrenamtlichen der Kath. TS Köln durch Besinnungstage im Kloster

WARUM?

Ein Anrufer, ca. 40 Jahre alt, auf die Frage, warum er bei der Telefonseelsorge angerufen hat:

„Ich habe die Telefonseelsorge in der letzten Zeit hin und wieder in Anspruch genommen und bei Ihnen Menschen getroffen, die wirklich zuhören. Ich habe zwar einen Freundeskreis, aber mit meinen Freunden kann ich nicht auf diese Weise sprechen.

Sie sind mir als Menschen verständnisvoll und vorurteilsfrei begegnet, Sie haben mich nicht bewertet und haben mir geholfen, meine Gedanken und meine Gefühle zu ordnen und Entscheidungen zu treffen.

Dafür danke ich Ihnen.“



ZUM ABSCHIED.

Liebe Frau Bracke,

Sie hatten mich gebeten, aufzuschreiben, wie ich die TS erlebt und was ich in der Zeit gelernt habe.

Ich möchte versuchen, mein Gefühl der TS gegenüber in Worte zu fassen, wobei „die TS“ verschiedenes für mich ist: Das sind die Mitarbeiter, das sind die Anrufer, das ist meine Ausbildungszeit und meine Praxiszeit bei der TS.

Eigentlich ist es ein einfaches, aber recht tiefes Gefühl. Ich glaube, dieses – vermeintlich – „Einfache“, und dabei so Tiefe, ist auch das, was für mich den „Geist“ der TS ausmacht:

Etwas Geben.

Etwas Geben ohne „Auftrag“, nichts „Funktionales“, sondern etwas tief Menschliches.

Für Menschen da sein, als Mensch.

Mit Menschen in Kontakt treten, ihnen offen begegnen.

Für Momente eingeladen teilzuhaben.

Eigene Gefühle im Gegenüber entdecken.

Sich berühren lassen und andere berühren – in einem unsichtbaren Raum – einem Raum, wo viel Platz für „Einfaches“ ist: Einfach da sein.

Das ist gar nicht immer so einfach, finde ich.

Aber wenn es gelingt bzw. passiert, dann ist es ein tiefes, warmes Gefühl in der Herzgegend.



Ein Gefühl zwischen Liebe, Vertrauen, Helligkeit und Strahlen auf dem einen Pol und etwas Schmerzhaftem, Dunklem, Verzweifelttem und Vergänglichem auf dem anderen Pol.

Und all die vielen Facetten und Nuancen dazwischen.
Alles gehört dazu.
Verwischt und vermischt sich.
Alles ist Leben.
Alles ist „einfach“ menschlich.

Ich empfinde die TS als einen Ort, wo Nächstenliebe gelebt wird, ohne sich selbst zu übersehen.
Das Wachsen und Arbeiten daran, sich selbst anzunehmen und gleichzeitig damit offen zu werden für andere Menschen und diese annehmen zu können.

Es liegt darin etwas für mich grundlegend Gutes, was spürbar in der Luft liegt, wenn es gelebt wird.

Wie sehr es auf mich ankommt,
wie offen ich bin,
wie sehr ich mit mir selbst im Kontakt sein kann,
mich spüre und erfahre.
Und schließlich: Zu erkennen wie wichtig Grenzen sind.
Meine Grenzen.

Ich bin mit der TS gewachsen.
Ein Stück Wärme durfte wachsen.
Und das ist es, was ich mitnehme:
Ich werde mich darum kümmern, dieses Wärme in der Tiefe einfach weiter wachsen, weiten und sich öffnen zu lassen.
In meinem Herzen.

Dafür danke ich „der TS“.
Ich danke Ihnen und dem gesamten Team!

Sabine E.

*ehemalige ehrenamtliche Mitarbeiterin,
aus beruflichen Gründen ausgeschieden*

Wir danken der

Otto-Wolff-Stiftung

für die großzügige finanzielle Unterstützung.

Für ihre Spenden bedanken wir uns bei:



beo-dialog, Paul Fortmeier



Hydro Aluminium Deutschland GmbH

Joachim Frank

Klinkhammer Molkerei-Produkte KG



Köttgen Hörakustik, Köln



Köfelsche Buchhandlung



Kreissparkasse Köln



Optik Hess, Köln



Pax – Bank e.G. Köln



RTL Television GmbH



Autohaus Toyota Yvel Köln GmbH

TU GUTES, UND REDE DARÜBER!

Das Doppelgebot des Ehrenamtes in der Mediengesellschaft ist für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telefonseelsorge gar nicht so leicht zu erfüllen. Der geschützte Raum für das Gespräch gehört zu ihren großen Schätzen; sie tun Gutes, indem sie zuhören und nicht darüber reden – zumindest nicht öffentlich. Zugleich möchten sie von sich reden machen, damit möglichst viele Ratsuchende um den kurzen Draht zur Telefonseelsorge wissen. Am besten gelingt das wohl, wenn einfach vom Wert des ungeteilten, engagierten Zuhörens die Rede ist. So wie in diesem Buch.

Denn was spricht in unserer Zeit so für sich wie ein solches Angebot?

Joachim Frank

Kölner Stadtanzeiger